



# Cuídese cuando hace calor

El cambio climático hace que la temperatura suba más y que las olas de calor sean más largas y frecuentes. La temperatura alta puede afectar su salud y hacer que usted necesite atención médica inmediata.

## Tome agua para refrescarse de inmediato, si usted:

- Se siente cansado, débil o mareado.
- Tiene dolor de cabeza o calambres musculares.
- Está sudando mucho.
- Siente que se va a desmayar.
- Está pálido.

Puede que usted tenga **agotamiento por calor**, lo cual, puede convertirse en insolación si usted no hace algo al respecto de inmediato.

## Vaya al doctor de inmediato si alguien:

- Tiene dificultad para respirar, dolor de cabeza o náuseas.
- Tiene fiebre (temperatura corporal de 103 Fahrenheit o más).
- Tiene la piel roja, caliente y seca, y no ésta sudando.
- Está confundido, delirante o alucina.
- Está mareado, inconsciente o no responde.

¡Puede que ellos estén **insolados**, lo que puede ser de vida o muerte!

**Llame al 911 si alguien tiene síntomas de estar insolado**, incluso si los hospitales de SF tienen más pacientes con COVID-19.



Si usted no cura la insolación, esto puede dañarle rápidamente el cerebro, el corazón y los riñones. Al demorarse en curar la insolación, aumentan las posibilidades de complicaciones graves y de morir.

## Reduzca el riesgo y disminuya la propagación de COVID-19

- Quédese en casa cuando sea posible. Si hace demasiado calor donde usted se encuentra, visite [sf72.org](https://sf72.org) para saber qué opciones hay.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas que no viven con usted.
- Cubra su boca y nariz con un cubrebocas, un pañuelo o una bufanda.
- Lávese las manos frecuentemente.

## Cómo cuidarse cuando hace calor

- Quédese en un lugar fresco
- Tome mucha agua
- Use ropa ligera y sombrero
- Tome una ducha
- Cierre las persianas durante el día y ábralas por la noche
- Evite
  - Estar afuera de 10 a.m. a 4 p.m. (horas donde hace más calor)
  - Actividades agotadoras
  - Consumir azúcar, alcohol, cafeína y alimentos con alto contenido de proteínas.

Para recibir alertas cuando la temperatura esté peligrosamente alta, envíe un mensaje de texto con su código postal al **888-777**.

Para más información sobre cómo prepararse para el calor extremo, visite [sf72.org](https://sf72.org) y [sfclimatehealth.org](https://sfclimatehealth.org).

